

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Доложачева И.В.
 «3» сентября 2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Сметанное расстегаемое с маслом. Чай с сахаром. Бутерброд с шпримом.	100/150 150/180 30/40 3/5	197,25/263 60/80 81/142 10,8/18
Обед	Мясной суп со сметаной. Паровая котлета с маслом. Мясная котлета. Картофель с супом. Салат	150/200 40/90 50/40 150/180 30/40	75,9/101,2 18,4/10,97 12,0/12,06 37,88/75,76 6,3/8,4
Полдник	Сметанная бурея	150/200 30/40	96,5/102 81/142

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Доложачева И.В.
 «4» сентября 2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Сметанное расстегаемое с маслом. Чай с сахаром. Бутерброд с шпримом.	150/200 150/180 30/40 3/5	379,4/444 60/80 81/142 10,8/18
Обед	Мясной суп со сметаной. Паровая котлета с маслом. Мясная котлета. Картофель с супом. Салат	150/200 40/90 50/40 150/180 30/40	75,9/101,2 18,4/10,97 12,0/12,06 37,88/75,76 6,3/8,4
Полдник	Сметанная бурея	150/200 30/40	96,5/102 81/142

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремоко»
Долбачева И.В.
«5» июня 2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чаше молочная	150/100	136,28/272,94
	шоколад творог	150/180	60/80
	чай с сахаром	30/40	81/142
	бисквитное и варенье	3/5	10,8/18
Обед	Суп овощной на бульоне	150/100	148,94/160
	с картошкой	70/90	125,3/140,39
	Овощи тушеные	30/60	55/92,02
	котлетки из курицы	150/180	37,88/57,6
Полдник	Салат из овощей	30/40	63/84
	кефир	40/60	14,8/35,8
	Чай	150/180	98,9/123,52
	бисквит	30/40	81/142

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремоко»
Долбачева И.В.
«6» июня 2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чаше молочная	150/100	140,7/265,3
	шоколад творог	150/180	60/80
	чай с сахаром	30/40	81/142
	бисквитное и варенье	3/5	10,8/18
Обед	Суп овощной на бульоне	150/100	134,6/139,4
	с картошкой	80/100	174/190
	Овощи тушеные	40/60	22,8/35,8
	котлетки из курицы	150/180	37,88/57,6
Полдник	Салат из овощей	30/40	63/84
	Чай	150/180	98,9/123,52
	шоколад	30/40	81/142
	бисквит	150/180	60/80

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремоко»
Долбачева И.В.
«12» сентября 2025г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каши овсяная	150/200	166,5/244,9
	испеченная пшеница	150/180	60/80
	чай с сахаром	30/40	8/1142
	бубликов с изюмом	3/5	198/18
Обед	Суп вермишелевый	150/200	62,86/83,8
	Овощ. р/б.		
	Картофельное пюре	90/90	124,3/180,81
	Уксусная заправка	60/80	139,13/159,81
Полдник	Пирожок с яблоком	40/60	24,5/45,18
	Пирожок с шоколадом	150/180	37,88/75,76
	Чай	30/40	63/84
	Печенье овсяное	150/180	74,67/84,65
Ужин	Пюре картофельное	30/50	198,35/198,35
	Чай		
	Печенье овсяное		
	Пирожок с яблоком		

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремоко»
Долбачева И.В.
«11» сентября 2025 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каши овсяная	150/200	374,44/444
	испеченная пшеница	150/180	60/80
	чай с сахаром	30/40	8/1142
	бубликов с изюмом	3/5	198/18
Обед	Суп на р/б со шпинатом	150/200	134,6/134,6
	Овощ. р/б.		
	Пюре картофельное	90/90	140/165
	Уксусная заправка	50/60	78,14/93,75
Полдник	Пирожок с яблоком	150/180	37,88/75,76
	Пирожок с шоколадом	30/40	63/84
	Чай		
	Печенье овсяное	150/180	74,67/84,65
Ужин	Пюре картофельное	30/50	198,35/198,35
	Чай		
	Печенье овсяное		
	Пирожок с яблоком		

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«13» апреля 2025

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чаша пшеницы молочная с сахаром, буккетом с вишней	150/200 150/180 30/40 3/5	1197/2653 60/80 81/142 198/18
Обед	Плов с курицей и овощами, Макароны с сыром, Мясной суп, Каша из гречки, Салат	150/200 40/90 50/70 150/180 30/40	1484/160 784/1047 124/146 3788/702 63/84
Полдник	Чаша с молочком, Печенье	150/200 30/50	894/1561 1251/150

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«14» апреля 2025

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чаша пшеницы молочная с сахаром, буккетом с вишней	150/200 150/180 30/40 3/5	1368/27484 60/80 81/142 198/18
Обед	Чаша с курицей и овощами, Макароны с сыром, Мясной суп, Каша из гречки, Салат	150/200 40/90 50/70 150/180 30/40	759/1042 205/230 238/358 34/11 63/84
Полдник	Чаша с молочком, Печенье	150/200 30/50	989/12352 81/142

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«17» января 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Сырники раскатанные с яблоками и сметаной. Сырники с широким.	100/150 150/180 30/40 3/5	197,25/263 60/80 81/142 10,8/18
Обед	Суп картофельный с мясом, салат из овощей, компот из яблок.	150/200 80/100 40/60	64,86/83,8 174/190 24,8/59,3
Полдник	Чай с сахаром, печенье.	150/200 30/40	99/120 81/142

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«18» января 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Сырники раскатанные с яблоками и сметаной. Сырники с широким.	150/200 150/180 30/40 3/5	177,5/234,2 60/80 81/142 10,8/18
Обед	Суп картофельный с мясом, салат из овощей, компот из яблок.	150/200 80/100 40/60	64,86/83,8 174/190 24,8/59,3
Полдник	Чай с сахаром, печенье.	150/200 30/40	99/120 81/142

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И. В.
«19» июля 2025



Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Шашлык свиной	150/200	1362,8/272,8
	Мясная котлета	150/180	60/80
	Бутерброд с маслом	30/40	81/42
		3/5	19,8/18
Обед	Чай из р/б	150/200	759/101,2
	Пюре из картофеля с маслом	80/100	179/40
	Зеленый горошек	40/60	22,8/59,3
Полдник	Компот из сухофруктов	150/180	34,88/40,2
	Чай	30/40	63/84

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И. В.
«20» июля 2025



Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Шашлык свиной	150/200	1107,2/221,3
	Мясная котлета	150/180	60/80
	Бутерброд с маслом	30/40	81/42
		3/5	19,8/18
Обед	Чай из р/б	150/200	1657/200
	Пюре из картофеля с маслом	150/180	135/180,5
	Биток из индейки	150/180	54/142
Полдник	Компот из сухофруктов	30/40	63/84
	Чай	30/40	152,8/209,6
	Мясная котлета	150/180	60/80

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ЛО «Теремок»
Долбачева И.В.
«21» июня 2025

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Шницель мясной с гарниром из картофеля и капусты.	150/200 150/180 30/40 3/5	374 4/444 30/43 81/112 78/108
Обед	Суп из говядины с картофелем, морковью, свеклой, капустой, сметаной.	150/200 40/80 60/80 150/180 30/40	14 7/122 102/310 133/131 37/83 75/76 63/84
Подлинник	Шницель мясной с гарниром	150/200 30/40	90/120 81/112

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ЛО «Теремок»
Долбачева И.В.
«24» июня 2025

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Шницель мясной с гарниром из картофеля и капусты.	150/200 40/80 60/80 150/180 30/40 3/5	140/165 30/43 81/112 78/108
Обед	Суп из говядины с картофелем, морковью, свеклой, капустой, сметаной.	150/200 40/80 60/80 150/180 30/40	135/170 205/230 54/112 63/84
Подлинник	Шницель мясной с гарниром	150/200 30/40	80/91 81/112

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«25» июл 2025

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	каша пшеница	150 - 200	170,7 / 214,94
	чай с сахаром	140 - 150	60 - 80
	бисквитное	30 - 40	81 - 112
	изюс	3/5	108,18
Обед	суп картофельный	150 / 200	62,86
	мясо с капустой	50 / 30	83,8
	бисквит	30	150,81
	пюре картофельное	70 / 90	170,2
Полдник	пюре картофельное	150 / 180	108,3 / 140
	каша из гречки	30 / 40	37,88 / 70,2
	изюс	30 / 40	63,84
	бисквит	50 / 30	140,77 / 197
	пюре картофельное	150 / 180	146,67 / 197
	пюре картофельное	150 / 180	81,92
	пюре картофельное	150 / 180	81,92
	пюре картофельное	150 / 180	81,92

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«26» июл 2025

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	каша овсяная	150	136,8
	чай с сахаром	200	272,84
	бисквитное	150 / 180	60,80
	изюс	30 / 40	108,18
Обед	суп картофельный	150	140,94
	мясо с капустой	80	160
	бисквит	60 / 80	55,902
	пюре картофельное	70 / 90	127,3 / 140,34
Полдник	пюре картофельное	180	358
	бисквит	150	37,88
	изюс	30 / 40	63,84
	бисквит	150 / 200	98,9 / 123,52
	пюре картофельное	30 / 40	126,230
	пюре картофельное	30 / 40	126,230
	пюре картофельное	30 / 40	126,230
	пюре картофельное	30 / 40	126,230

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«27» ноября 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Взваренные в молоке хлеб с сахаром	150	117,5
	бульон	200	274,2
	бульон	150/180	60/80
	картофель	30/40	70/112
	картофель	3/5	198,18
Обед	Берковик на к/с	150	68,2
	Тюф с маслом	200	18,3
	картофель	80	114
	картофель	100	190
	картофель	37,88	70,2
	картофель	150-180	63,84
	картофель	30-40	
	картофель		
Полдник	Сок	120/150	39/43
	картофель	30	81
	картофель	40	142
	картофель		

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«28» ноября 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Взваренные в молоке хлеб с сахаром	150	166,5
	бульон	200	212,38
	бульон	150/180	60/80
	картофель	30/40	70/112
	картофель	3,5	198,18
Обед	Берковик на к/с	150	62,86
	Тюф с маслом	200	83,8
	картофель	150	115
	картофель	180	230
	картофель	150-180	54,17
	картофель	30-40	63,84
	картофель		
	картофель		
Полдник	Сок	150-180	60-80
	картофель	30-40	70/112
	картофель		
	картофель		

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ ДС «Теремоки»
Долбачева И. В.
« 31 » ноября 2025

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Макароны ов.	70	402,3
	Сладкое варенье	90	110,07
	Чай с сахаром	150/180	30/43
	Бутерброд с колбасой	30/40	81/112
		3/5	78/108
Обед	Борщ на к/с	150	93,69
	Селедочка	200	112
	Желе	70	140
	Мясной салат	90	165
	Каша из гречки	50/70	180/4 / 110,6
	Суп с овощами	150	3788
	Сырники	180	1576
	Чай	80/40	63/84
Полдник	Маковое варенье	150/180	
	Чай с сахаром	30/40	81/112

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ ДС «Теремоки»
Долбачева И. В.
« 1 » ноября 2025

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак			
Обед			
Полдник			